

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



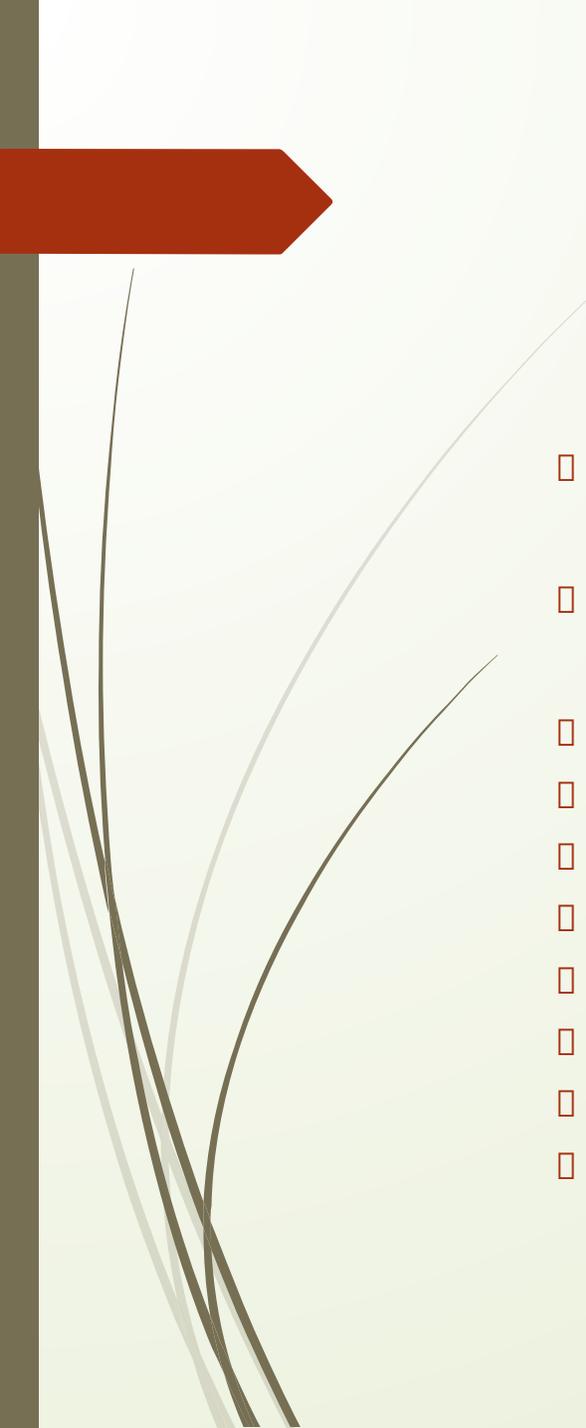
Образ жизни – вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей.



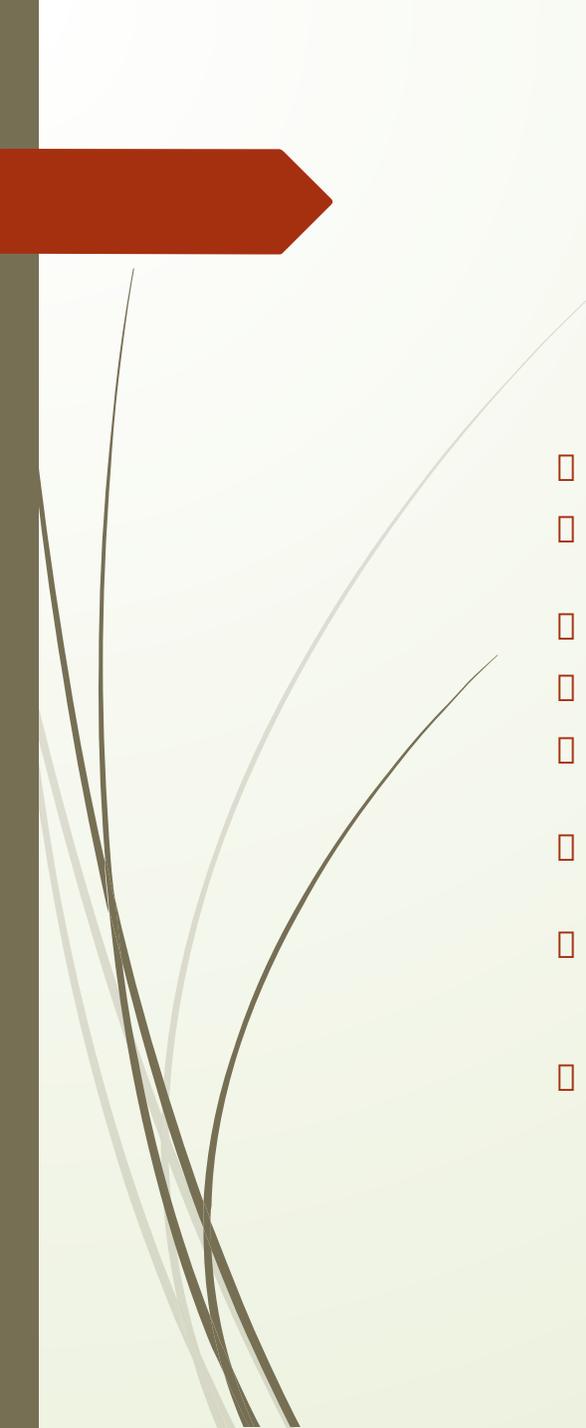
Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания: климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.



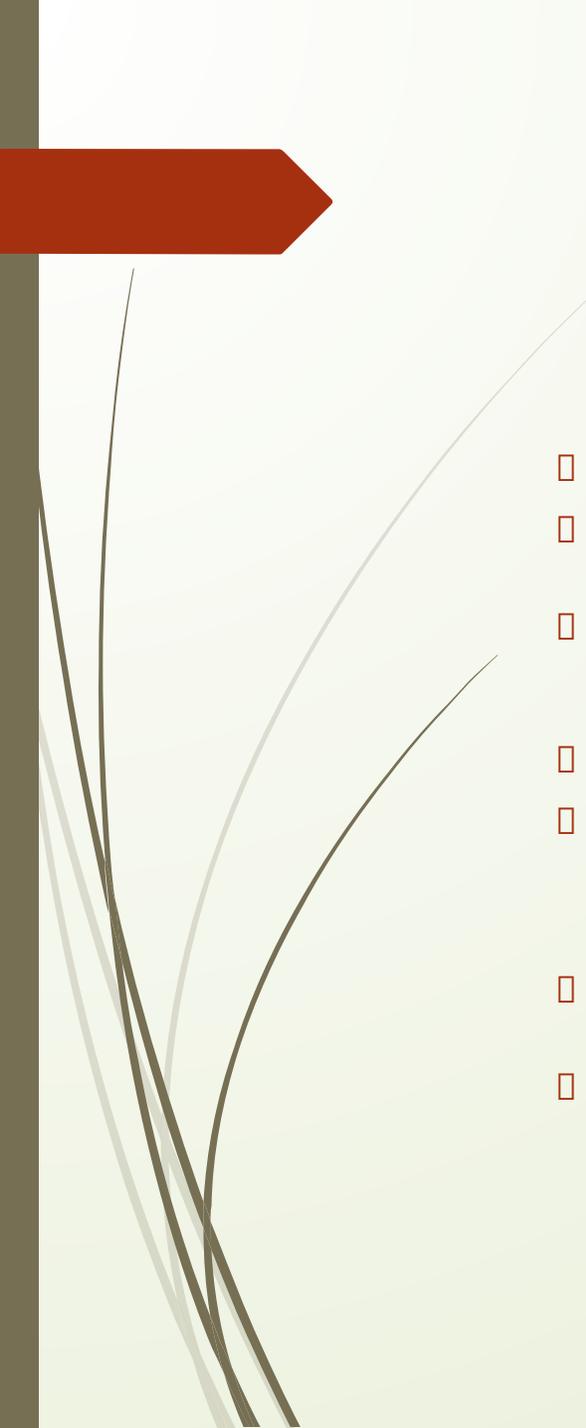
- 
- Некоторые люди прекрасно чувствуют себя до старости, а некоторые к тридцати годам неизлечимо больны. Несмотря на возможности медицины, многое зависит от самого человека.
 - Образ жизни, который ведет человек, придает или отнимает силы, лечит или губит. Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, которые помогают людям быть здоровыми и счастливыми
 - Что входит в ЗОЖ:
 - Правильное питание;
 - Физическая нагрузка;
 - Окружение;
 - Гигиена;
 - Закаливание;
 - Отказ от вредных привычек;
 - Культура общения.



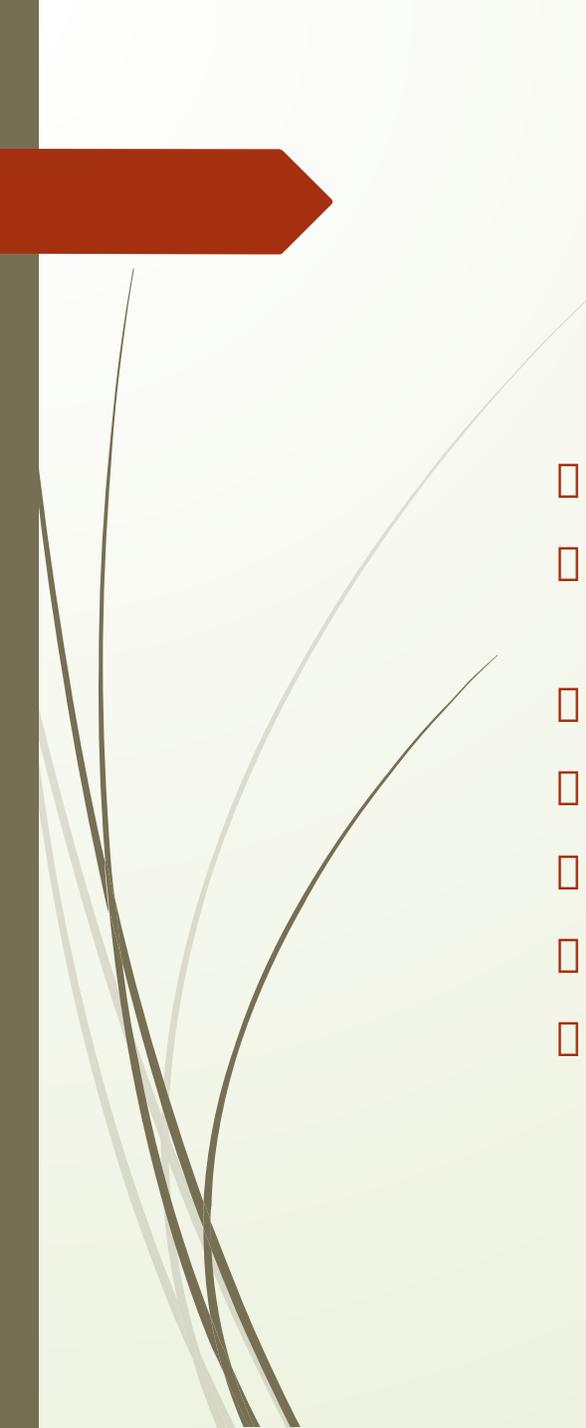
- 
- Правильное питание
 - Пища – это то, из чего мы состоим. Способов питаться правильно много: для кого-то это отказ от мяса и молочной продукции, для кого-то от жирного, потребление в меру.
 - Основы правильного питания независимо от того, едите вы животную пищу или нет, просты:
 - Употреблять в достаточной мере витамины и минералы;
 - Есть по желанию, не голодать и не переедать. После обеда должно оставаться небольшое ощущение голода, которое исчезнет, когда еда в желудке разбухнет;
 - Отказаться от полуфабрикатов, жирного, фастфуда, очень сладких продуктов, газировок, мучного.
 - Если вы съедите булочку и запьете ее лимонадом, это не сделает вас сторонником здорового питания. Единичные случаи безвредны, но не стоит ими злоупотреблять. Если хочется съесть чего-то вредного, лучше съесть и забыть, чем ждать, пока случится срыв.
 - Полезные вещества есть в пище, ультрафиолетовом излучении Солнца, их недостаточность приводит к болезням. Аптечные варианты созданы для больных, здоровым людям лучше находить полезные вещества из пищи.





- 
- Физическая нагрузка
 - Человек не должен много сидеть. На перемене нужно двигаться, но так, чтобы не мешать другим. По утрам важно делать зарядку, чтобы разогреть тело.
 - Не обязательно заниматься серьезным спортом, достаточно два раза в неделю ходить на танцы, кататься на лыжах, санях, коньках, летом играть на улице. Ученые советуют в день проходить 10 тысяч шагов.
 - Окружение
 - В окружение входит природа и люди. Если воздух вокруг загазован, много мусора и пыли в доме, то оставаться здоровым сложно. Насекомые и грызуны переносят заболевания, а плесень попадая в организм разрушает его. Если вы живете в большом городе, нужно обязательно хоть раз в неделю ходить в парк.
 - Дом нужно держать в чистоте, регулярно выбивать ковры, стирать постельное белье и проветривать комнаты.
 - Люди, которые вас окружают, тоже способны навредить. Если друзья пьют много лимонада и едят конфеты, а игры с ними только компьютерные, то можно и заболеть. Люди вокруг тоже должны вести хоть на сколько-то правильный образ жизни и быть доброжелательными к вам. Хорошее легкое общение и правда лечит.



- 
- Гигиена
 - Если не мыть руки и не купаться, можно подхватить заболевание и стать неприятным для людей. Нужно соблюдать базовые правила гигиены:
 - Чистить утром и вечером зубы, умываться;
 - Мыться если вспотели или загрязнилась голова;
 - Мыть руки после улицы, перед едой, после контакта с животными;
 - Есть только из чистой посуды;
 - Мыть овощи и фрукты перед едой, промывать сухофрукты.



Закаливание

Проводить под присмотром родителей!

Закалка – это способ укрепить организм воздухом, солнцем, высокими или низкими температурами.

Самый простой способ — мыться в прохладной воде, а выходя из душа сполоснуться (но не голову!) в холодной воде. Если есть баня, то лучше мыться в ней и немного сидеть в парилке, чтобы укрепить иммунитет и вывести лишние соли.

Летом нужно принимать солнечные ванны, загорать, купаться в чистых водоемах и как можно больше времени проводить на природе.

Отказ от вредных привычек

Если вы не пьете и не курите, не нужно начинать. Алкоголь и табак плохо влияют на весь организм. Табак желтит зубы и руки, вызывает рак легких, от курильщиков плохо пахнет. Спиртное ухудшает работу печени, сердца, развивает язвы в желудке. А еще вредные привычки вызывают привыкание и дорого стоят! Деньги, которые люди тратят на вредные привычки, можно использовать на полезные продукты, спортивный инвентарь или на поход в спортзал.

Культура общения

Здоровый образ жизни включает в себя позитивный настрой, спокойствие, вежливое и легкое общение с окружающими. Если вы правильно питаетесь и регулярно занимаетесь спортом, сложно быть угрюмым и хамить.